

## **Programme Session Raquettes au Laus – La Sagesse dans la Bible**

A la découverte des livres de sagesse dans la Bible...

De la richesse étonnante des proverbes, à la quête vitale du livre de la Sagesse, en passant par le dérangent et décapant Qohelet, une traversée de ces livres parfois méconnus de la Bible.

***Il s'agit de vacances spirituelles sur un mode détendu, simple et fraternel, mais pas d'une retraite en silence.  
Une bonne condition physique et sportive est nécessaire pour la pratique de la raquette à neige.***

### **Équipement à prévoir pour la session :**

- Chaussures montantes de randonnée en montagne  
(si possible hivernales, chaudes en tout cas, surtout pas de simples baskets ou chaussures basses...)
- Sac à dos pour la journée
- Crème solaire, chapeau / casquette, lunettes de soleil (important !)
- Vêtements chauds d'hiver, gants, bonnet, chaussettes chaudes
- Veste/blouson hiver neige (« gore-tex » rembourrée par exemple... ), pantalon rando hiver
- Gourde d'eau (1 L minimum)
- Téléphone portable
- Si les conditions sanitaires l'imposent toujours : 2 masques personnels et un petit flacon de gel hydroalcoolique

### **Et d'autres idées conseillées :**

- Comme nous randonnerons presque tous les jours, n'oubliez pas le change qu'il vous faut pour la semaine...
- Éventuellement un thermos si vous voulez emmener du café le matin. Un thermos sera peut-être prêté par le sanctuaire mais celui-ci ne garde pas chaud très longtemps...
- chaufferettes...
- guêtres

-> **Sont prêtés gratuitement: raquettes, bâtons, et matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde)**

-> **Le transport du sanctuaire au site de la randonnée est assurée gratuitement par l'accompagnateur en montagne dans la limite de 8 participants.**

-> **Possibilité de venir plus tôt ou de prolonger le séjour : voir directement avec le sanctuaire.**

-> **Pendant chaque randonnée, messe en pleine nature (ou en chapelle), et temps de méditation / partage sur le thème.**

***Programme prévisionnel pouvant être modifié en fonction des conditions  
(meteo, enneigement, terrain, état du groupe...).***

### **Dimanche**

- 18h Messe
- 19h Repas
- 20h15 Temps d'accueil convivial et de présentation – rdv à l'accueil du sanctuaire
- 21h15 Complies

## Lundi

- Petit déjeuner pendant lequel il faut prendre son pique-nique

- **RENDEZ-VOUS : 8h30** départ en covoiturage de la réception du sanctuaire, jusqu'à Les Borels (Champoléon) (50 min.)

### **Sortie raquettes : Les Baumes du Champoléon**

Sortie raquettes paisible, en fond de vallée, pour bien débiter le séjour. La vallée du Champoléon est une vallée préservée du parc national des Ecrins. C'est aussi le territoire des chamois et des bouquetins... Pendant cette journée nous prendrons notre temps: découverte du matériel de sécurité (DVA pelle sonde), observation de la faune...



#### **RÉSUMÉ :**

Massif : Haut Champsaur

Temps de marche effective : env. 2h30

Dénivelé : +150m /-150m

Longueur : 6km

Altitude max : 1365m

- **Retour sanctuaire vers 17h30**

- **18h30** Vêpres

- **19h** Repas au sanctuaire

- **20h15** Soirée détente / Film...

- **21h15** Complies

## Mardi

- Petit déjeuner pendant lequel il faut prendre son pique-nique

- **RENDEZ-VOUS : 8h30** départ en covoiturage de la réception du sanctuaire, jusqu'à Ancelle (35 min.)

### **Sortie raquettes : La Croix de Saint Philippe**

Beau tour de la station d'Ancelle, avec au sommet un panorama imprenable sur le Gapençais et le Champsaur, depuis la croix de Saint Philippe. Nous nous attarderons sur les traces d'animaux...



#### **RÉSUMÉ :**

Massif : Champsaur

Temps de marche effective : 4h

Dénivelé : +400m/-400m

Longueur : 8km

Altitude max : 1706m

- **Retour sanctuaire vers 17h30**

- **18h30** Vêpres

- **19h** Repas au sanctuaire

- **20h15** Soirée découverte « Le Roi des Alpes »

- **21h15** Complies

## Mercredi

- **Petit déjeuner entre 7h30 et 8h pendant lequel il faut prendre son pique-nique**

- **8h00 Départ en covoiturage pour Serre Eyraud (50 min.)**

### **Sortie raquettes : La Cabane de Tante Yvonne**

Belle randonnée au coeur du Champsaur... Un itinéraire agréable en forêt qui nous mènera jusqu'à la fameuse cabane, au coeur d'un alpage, don d'une généreuse dame à la commune de St Jean-St Nicolas.

#### **Résumé**

Temps de marche effective : 5h

Dénivelé : +585m /-585m

Longueur : 8 km

Altitude max : 1900m



- **Retour sanctuaire vers 17h30**

- **18h30 Vêpres**

- **19h Repas au sanctuaire**

- **20h15 Soirée détente ou proposition du sanctuaire...**

- **21h15 Complies**

## Jeudi

- **Petit déjeuner entre 7h30 et 8h pendant lequel il faudra prendre son pique-nique**

- **RENDEZ-VOUS 8h Départ en covoiturage depuis la réception, pour le parking Bois Mean de la station des Orres (1h)**

### **Sortie raquettes : Le lac de sainte Marguerite**

Belle randonnée alternant clairières et forêt, à proximité de la station des Orres mais loin des pistes. Nous remontons le vallon de l'Eissalette, laissant sur la droite les "sources de Jérusalem"... Célébration de la messe au bord du lac.

#### **Résumé**

Temps de marche effective : 4h30

Dénivelé : +560m /-560m

Longueur : 7,6km

Altitude max : 2228m



**Autre option pour cette journée: Tête du Jas des Arres dans le Devoluy (550m de dénivelé, 6,3km)**

- **Retour sanctuaire vers 17h30**

- **18h30 Vêpres**

- **19h Repas au sanctuaire**

- **20h15 Heure sainte à la basilique**

- **21h15 Complies**

## Vendredi

- **Petit déjeuner entre 7h30 et 8h pendant lequel il faudra prendre son pique-nique**

- **RENDEZ-VOUS 8h Départ en covoiturage depuis la réception, pour le parking de Ceuse (1h)**

### **Randonnée : Le Pic et la montagne de Ceüse**

Montée au coeur de ce cirque étonnant formé de l'entrecroisement de deux synclinaux perchés. Lieu de prédilection des gapençais, devenu très sauvage depuis la fermeture de la station... Habitat de quelques chamois et vue imprenable sur la vallée de la Durance.



### **RÉSUMÉ :**

Massif : Buëch

Temps de marche effective : env. 5h

Dénivelé : +590m /-590m

Longueur : 8 km

Altitude max : 2016m

- **Retour sanctuaire vers 17h30**

- **18h30 Vêpres**
- **19h Repas au sanctuaire**
- **20h15 Soirée détente ou proposition du sanctuaire...**
- **21h15 Complies**

## Samedi

- **Petit déjeuner pendant lequel il faut prendre son pique-nique**

- **RENDEZ-VOUS 8h30 Départ en covoiturage depuis la réception, pour le Puy de Manse (25 min.)**

### **Randonnée : Le Puy de Manse**

Cette dernière randonnée nous emmènera vers un beau petit sommet à 360 degrés et en vis à vis du sanctuaire: le Puy de Manse. Nous ferons une boucle qui nous prendra tranquillement la matinée.

### **Résumé**

Temps de marche effective : 2h

Dénivelé : +260m /-260m

Longueur : 3km

Altitude max : 1637m

**Autre option: Les balcons du Laus (à pied ou en raquettes en fonction des conditions)**

- **Retour sanctuaire vers 14h - Fin de la session**
-